



PETERSILIEN- WURZELSUPPE

WAHLWEISE MIT SEELACHSFILET

ZUTATEN für 4 Personen

300g Petersilienwurzeln	40g Walnüsse
1 große Gemüsezwiebel	40g Parmesan
1 EL Rapsöl	1 Limette
½ L fettarme Milch	Salz
1 Bund Petersilie	¼ TL roter Pfeffer

WAHLWEISE MIT SEELACHSFILET

200g Seelachsfilets, TK	1 TL Zitronensaft
1 Bund Petersilie	1 Ei
3 EL Paniermehl	100g Frischkäse (0,2% Fett)

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 229 kcal | Eiweiß: 13 g
Fett: 14 g | Kohlenhydrate: 14 g
Ballaststoffe: 4 g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 348 kcal | Eiweiß: 28 g
Fett: 16 g | Kohlenhydrate: 23 g
Ballaststoffe: 5 g

ZUBEREITUNG

1. Die Petersilienwurzeln und die Gemüsezwiebel schälen, klein schneiden und in einem großen Topf in heißem Öl dünsten. Milch und Brühe zugeben und 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen und deren Blätter mit den Walnüssen fein hacken. Den Parmesan reiben. Die Limette heiß abwaschen, ihre Schale sehr fein abreiben und die Limette auspressen.
2. Die Suppe pürieren, mit dem Limettensaft und Salz würzen. Den Limettenabrieb mit gehackten Walnüssen, Petersilie und Parmesan vermengen. Die Suppe mit grob zerdrücktem rotem Pfeffer würzen. Mischung vor dem Servieren über die Suppe geben.



WAHLWEISE MIT SEELACHSFILET

3. Das Seelachsfilet auftauen lassen. Die Petersilie waschen, deren Blätter fein hacken, mit Paniermehl, Zitronensaft, Ei und Frischkäse vermengen. Das Fischfilet wenn nötig von Gräten befreien und mit der Frischkäsemasse pürieren. Bei Bedarf noch etwas Paniermehl zufügen.
4. Aus der Fischmasse zwischen den Handflächen mittelgroße Klöße drehen. Die Klöße nach dem Pürieren der Petersiliensuppe darin knapp unterhalb des Siedepunktes in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

TIPP: Für das Drehen der Klöße die Hände immer wieder leicht anfeuchten.

HINWEIS: Anstelle von Petersilienwurzel können Sie auch Pastinaken verwenden.